11.DERS. MUCİZEVİ TEKNİK.
KİLO VERMEK İÇİN SİHİRLİ ULFT TEKNİĞİ
DEĞERLİ DOSTLAR SİZLERE BUGÜN MUHTEŞEM MUCİZEVİ BİR TEKNİK PAYLAŞIYORUM ...HAYIRLI OLSUN...DEĞERLİ DOSTLAR BURDA ÖĞRETTİĞİMİZ TEKNİKLERİ BİR DİYETİSYEN EŞLİĞİNDE UYGULARSANIZ ÇOK DAHA HIZLI SONUÇLAR ALACAKSINIZ..DİYETİSYEN + TEKNİKLER
BU ÇALIŞMAYI GÜNDE 3 KEZ UYGULAYABİLİRİZ. EĞER ARZU ETTİĞİNİZ KİLODAN 5 KİLO 10 KİLO 20 KİLO DAHA FAZLA ŞİŞMANSANIZ ,BUNU KOLAYLIKLA ATABİLİRSİNİZ....

1- EVİNİZİN BİR KÖŞESİNDE RAHATSIZ EDİLMEYECEĞİNİZ BİR YER SEÇİN BİR KOLTUĞU VEYA İSKEMLEYİ BAŞINIZI RAHATÇA DAYAYABİLECEĞİNİZ BİR DUVAR YANINA YERLEŞTİRİNİZ.

2- GÖZLERİNİZİ KAPAYIN VE BİR İKİ DAKİKA KADAR SOLUK ALIŞLARINIZI İZLEYİN.TÜM VÜCÜDUNUZDAKİ GEVŞEMEYİ HİSSEDİN

3- TÜM BEDENİME HÜCRELERİME KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNİN AKMASINA NİYET EDİYORUM VE İZİN VERİYORUM .... FAZLA KİLOMA SEBEP OLAN TÜM SEBEPLERİN İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM... BEN FAZLA KİLOMA SEBEP OLAN TÜM SEBEBLERİN ŞİFALANMASINI SEÇİYORUM VE BUNU HAKEDİYORUM DEYİP DERİN SOLUK ALIP VERMEYE DEVAM EDİYORUZ. 1, 2 DAKİKA KADAR.BURDA İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNİN SİZE AKMASINA İZİN VERİYORSUNUZ....

4- GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ VE YÜKSEK SESLE
1- TN – Başın üst kısmı- Bu Noktadan başlıyoruz , başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI –
ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA
SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK...
YÜKSEK BENLİĞİMİN SİHİRLİ GÜCÜYLE FİZİK BEDENİMİN ŞU ANDAN İTİBAREN KİLO KAYBETMESİNİ İSTİYORUM VE NİYET EDİYORUM.YÜKSEK BENLİĞİMİN MUCİZEVİ GÜCÜYLE KİLO KAYBETMEYİ SEÇİYORUM... 3 KEZ BU NOKTAYA VURUŞLAR YAPARAK CÜMEYİ SÖYLÜYORUZ.

5- KK- KÖPRÜCÜK KEMİĞİ NOKTASI - tam olarak köprücük kemiği ile kaburganın göğüs kemiği ile birleştiği
nokta, kravat takıldığı zaman kravatınızın iki ucu yaklaşık bu noktalara geliyor.. Bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleleri söylüyoruz.....Alttaki cümleleri 3 tekrar yapıyoruz... KİLO KAYBIM EN MÜKEMMEL SAĞLIK DURUMUNA GELENE KADAR DEVAM EDECEKTİR. BU CÜMLEYİ BU NOKTAYA VURUŞLAR YAPARAK 6 KEZ TEKRAR EDİYORUZ.

6-İKİ GÖĞSÜMÜZÜN ORTASINA TİMUS BEZİMİZİN OLDUĞU BÖLGEYE 5 PARMAĞIMIZI BİRLEŞTİREREK
PARMAK UÇLARIYLA BU BÖLGEYE VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK ALTTAKİ CÜMLEYİ SÖYLÜYORUZ.
YÜKSEK BENLİĞİMDEN VÜCUDUMUN SADECE GEREKLİ KISIMLARINDAN KİLO KAYBETMEMİ MÜMKÜN KILACAK BİR PROGRAMA GİRMESİNE NİYET EDİYORUM.
YÜKSEK BENLİĞİMDEN VÜCUDUMUN SADECE GEREKLİ KISIMLARINDAN KİLO KAYBETMEMİ MÜMKÜN KILACAK BİR PROGRAMA GİRMESİNİ SEÇİYORUM.BU BENİM SEÇİMİM.
YÜKSEK BENLİĞİMDEN VÜCUDUMUN SADECE GEREKLİ KISIMLARINDAN KİLO KAYBETMEMİ MÜMKÜN KILACAK BİR PROGRAMA GİRMESİNİ HAKEDİYORUM..
TEŞEKKÜRLER TEŞEKKÜRLER , TEŞEKKÜRLER....

7- ŞİMDİ DİYAFRAMDAN DERİN NEFESLER ALIP VERİN VE ŞU SÖZLERİ SÖYLEYİN.SOLUDUĞUM KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE HAVANIN KİLO KAYBIMIN GEREKLİ OLDUĞU YERLERE DAĞILMASINI İSTİYORUM....DÜŞÜNÜN VE HİSSEDİN. SOLUDUĞUNUZ HAVA GEREKLİ YERLERE GİDİYOR.YAKLAŞIK 1 DAKİKA

8-ŞİMDİ -KA – KOLTUK ALTI NOKTASI – Erkeklerde, göğüs ucu hizasında kol altında, yanda; Kadınlarda ; kol altının 4-5
cm altı....yine ayni şekilde 5 PARMAĞIMIZI BİRLEŞTİREREK
PARMAK UÇLARIYLA bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz...

YÜKSEK BENLİĞİMİN SİHİRLİ GÜCÜYLE. İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ MUCİZESİ İŞTAHIMI YOLUNA KOYACAK VE BEN SADECE VÜCUDUMUN GERÇEKTEN İHTİYACI OLAN GIDALARI İSTEYECEĞİM... VURUŞLARLA BİRLİKTE 3 KEZ CÜMLEYİ TEKRAR EDİYORUZ.

9- TEKNİĞE BAŞLADIĞIMIZ NOKTAYA GELİYORUZ. TN – Başın üst kısmı- Başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK...
İSTEDİĞİNİZ KİLOYU ZİHNİNİZDE CANLANIRINIZ.İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ HAYRET VERİCİ GÜCÜYLE YÜKSEK BENLİĞİME ..... (İSTEDİĞİNİZ KİLO) FİZİKSEL AĞIRLIK KAYBINA DEVEM ETMESİNİ BİLDİRİYORUM.BU KİLOYA ULAŞTIĞIM ZAMAN YÜKSEK BENLİĞİM KİLO KAYBINI DURUDURACAK VE BÜTÜN VÜCUT SİSTEMLERİM EN MÜKEMMEL SAĞLIK DURUMUNDA KALACAKLAR...
ÖNEMLİ NOT: BU ÖZEL DİREKTİFİ YÜKSEK BENLİĞİNE FAZLA KİLO AĞIRLIKLARI 20 KİLOYU GEÇMEYEN KİMSELER VERMELİDİR....
BU TEKNİKLE VÜCUDUNUZ KİLO KAYBEDERKEN AYNİ ZAMAN DA DA YENİ BİR CANLILIK KAZANDIĞINI GÖRÜNCE KENDİNİZİ MUHTEŞEM HİSSEDECEKSİNİZ.